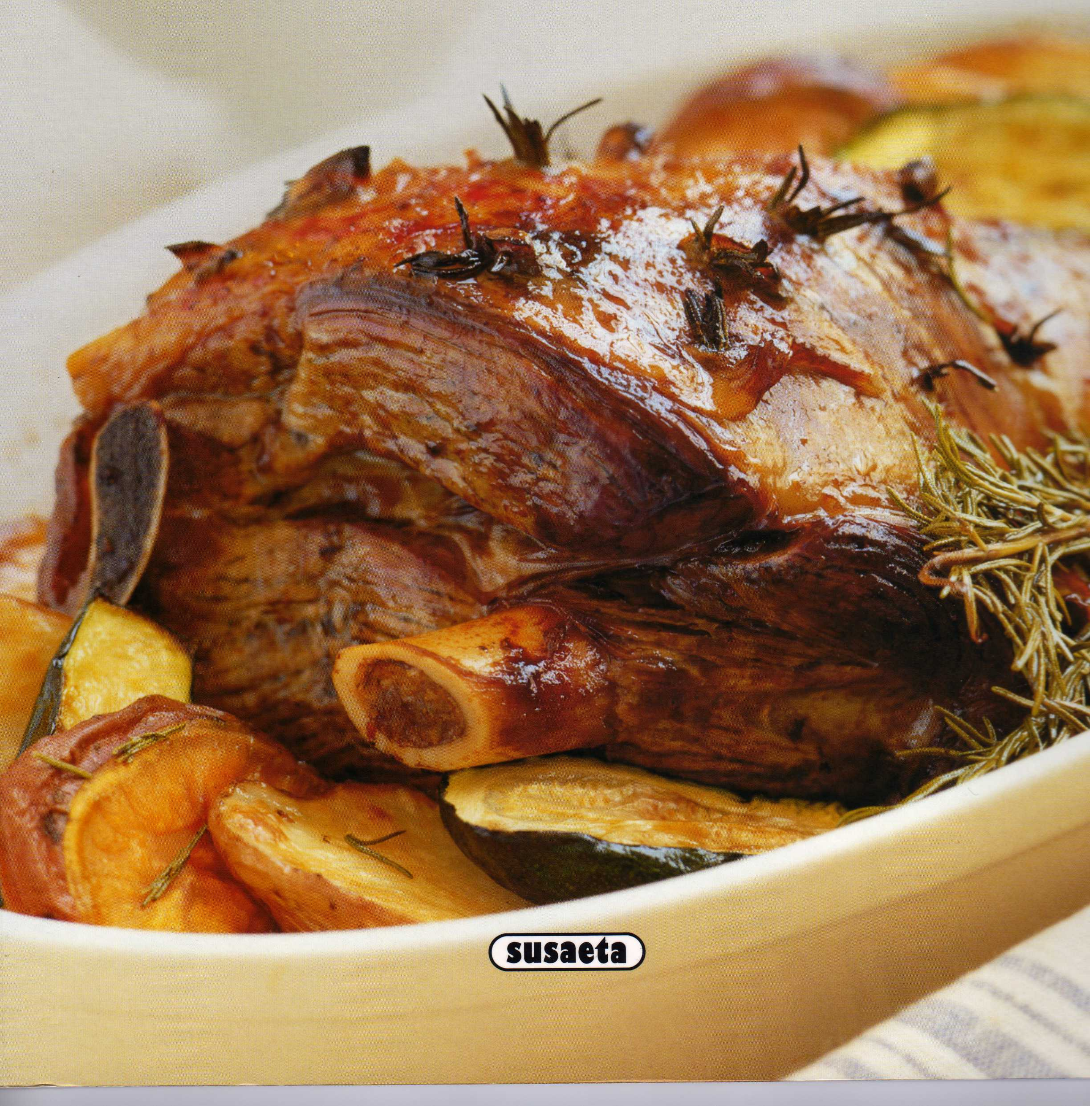
cocina para

principiantes



susaeta



sugerencias

- El azúcar extrafino se disuelve deprisa y fácilmente. Para comprobar que el azúcar está completamente disuelto, apriete una pequeña cantidad de merengue entre los dedos: si siente los granos de azúcar, bata más la mezcla, a velocidad alta, hasta que su tacto sea suave y sedoso.
- Las claras de huevo deberían estar a temperatura ambiente antes de empezar a incorporar el azúcar.
- La batidora o las varillas deben estar completamente limpias para esta receta. Cualquier resto de grasa impedirá que las claras adquieran el volumen deseado. Por este mismo motivo, es preciso que, al separar los huevos, no quede ningún rastro de yema en las claras.
- La fruta empleada para coronar la paulova depende de la estación, aunque la receta clásica suele hacerse con frutas del bosque y pulpa de fruta de la pasión. Nuestra versión lleva carambola, nectarina, manzana verde, fresas y frambuesas.

paulova

TIEMPO: 15 MINUTOS PREPARACIÓN • 1 HORA 30 MINUTOS COCCIÓN

Australia y Nueva Zelanda se disputan el ser el país de origen de este delicioso postre de merengue, nata y fruta, pero nadie pone en duda que debe su nombre a la gran bailarina rusa Anna Paulova.

4 claras de huevo
220 g de azúcar extrafino
300 g de nata para montar
3 tacitas de frutas variadas troceadas

1 Precalentar el horno a 120 °C. Cubrir una bandeja de horno engrasada con un trozo de papel de hornear.

2 Echar las claras de huevo en un cuenco seco y limpio. Con ayuda de una batidora o unas varillas eléctricas, batir a velocidad alta durante 1 minuto o hasta que se formen picos. Añadir el azúcar gradualmente, cucharada a cucharada, batiendo bien tras cada cucharada hasta que el azúcar se disuelva. Con una espátula de goma, desprender los cristales de azúcar que queden en las paredes del cuenco.

3 Verter el merengue en un círculo de unos 20 cm de diámetro sobre la bandeja de horno previamente preparada. Con gran cuidado, enrasar la parte superior del merengue con una espátula. Hornear, sin tapar, a temperatura suave durante aproximadamente hora y media o hasta que el merengue quede firme y seco al tacto. Apagar el horno; abrir la puerta y mantenerla abierta para que el merengue se enfríe lentamente dentro del horno.

4 Echar la nata en un cuenco y montarla con la batidora eléctrica, batiendo a velocidad moderada hasta que se formen picos.

5 Voltear el merengue sobre una fuente de manera que la base quede hacia arriba. Adornarlo con la nata y la fruta por encima.

PARA 6 PERSONAS

por ración merengue: 0 g de grasa; 150 kcal • paulova: 19 g de grasa; 355 kcal



Incorporar el azúcar a las claras poco a poco.



Verter el merengue sobre la bandeja de horno



Enrasar el merengue con una espátula.



Poner el merengue en una fuente.



lasaña de verduras

TIEMPO: 40 MINUTOS PREPARACIÓN • 1 HORA 50 MINUTOS COCCIÓN

2 berenjenas medianas (600 g)
sal gorda
2 cucharadas de aceite de oliva
2 pimientos rojos medianos (400 g)
375 g de salsa de tomate
250 g de láminas de pasta para lasaña
75 g de queso mozzarella rallado
135 g de pesto
40 g de queso parmesano rallado

BESAMEL
60 g de mantequilla
35 g de harina
375 ml de leche
40 g de queso parmesano rallado

1 Untar con aceite una fuente para horno rectangular de 2 l de capacidad.

2 Cortar las berenjenas sin pelar en rodajas de 1 cm de grosor. Ponerlas en un escurridor, salarlas y dejarlas reposar durante 30 minutos. Precalentar el horno a 200-210 °C.

3 Pasar las rodajas de berenjena bajo el chorro de agua fría; secarlas dando golpecitos con un trozo de papel de cocina. Con una brocha, untarlas de aceite. Disponer las rodajas en una sola capa en dos bandejas de horno. Hornear sin tapar a temperatura moderada durante 40 minutos o hasta que estén tiernas y doradas.

4 Mientras tanto, cortar los pimientos en cuatro y retirar las semillas y las membranas. Asarlos al grill u hornearlos a 240-250 °C, con la piel hacia arriba, hasta que se formen ampollas en la piel y se oscurezca. Cubrir los trozos de pimiento con plástico o papel durante 5 minutos; pelarlos y cortarlos en tiras gruesas.

5 Reducir la temperatura del horno a 180-190 °C.

6 Verter un tercio de la salsa de tomate en la fuente previamente preparada. Extender un tercio de las láminas de lasaña, otro tercio de la salsa, la mitad de la berenjena y la mitad de la mozzarella; repetir empleando otro tercio de las láminas de lasaña, la salsa restante, todo el pimiento y la mozzarella restante, y de nuevo láminas de lasaña y berenjena. Extender el pesto por encima de la berenjena y cubrir con besamel. Tapar y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos; destapar y espolvorear con parmesano; hornear 30 minutos más o hasta que se dore por encima. Sacar la lasaña del horno y dejarla reposar, sin tapar, 5 minutos antes de servir.

besamel Fundir la mantequilla en un cazo mediano; añadir la harina y remover al fuego hasta que haga burbujas. Retirar el cazo del fuego y agregar la leche poco a poco; volver a ponerlo en el fuego y remover hasta que la mezcla rompa a hervir y se espese. Retirar el cazo del fuego y añadir el queso.

PARA 6 PERSONAS

por ración 31,6 g de grasa; 562 kcal

sugerencias

- Esta lasaña será aún mejor si prepara su propio pesto y su propia salsa de tomate: consulte las recetas de las páginas 32 y 22 respectivamente.
- Se puede sustituir la berenjena por calabacín, espinacas o puerros: cada verdura debe cocinarse por separado antes de montar la lasaña.
- Si es posible, utilice láminas de pasta para lasaña fresca en lugar de seca.



Cubrir la salsa de tomate con láminas de lasaña.



Colocar las rodajas de berenjena encima de la salsa.



Preparar la besamel.



Cubrir la lasaña con besamel.

risotto al limón

TIEMPO: 15 MINUTOS PREPARACIÓN • 40 MINUTOS COCCIÓN

Esta sencilla receta demuestra que preparar el famoso risotto *italiano no es tan difícil, sino simplemente laborioso. Cuando descubra lo fácil que resulta preparar un* risotto *y lo versátil y deliciosa que es esta receta básica, deseará crear una versión distinta cada día de la semana.*


Agregar el zumo y la ralladura al caldo con el vino.

1 l de caldo de pollo
250 ml de vino blanco seco
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 cucharada de zumo de limón
80 g de mantequilla
1 cebolla mediana (150 g) muy picadita
400 g de arroz arborio
60 g de queso parmesano rallado
2 cucharadas de perejil muy picadito

1 Echar el vino y el caldo en una cazuela y llevar a ebullición; añadir la ralladura y el zumo de limón. Cocer a fuego lento, tapado, mientras se cocinan la cebolla y el arroz.

2 Calentar la mitad de la mantequilla en una cazuela grande; rehogar la cebolla, removiendo, hasta que se ablande. Añadir el arroz y remover a fuego moderado hasta que se recubra bien con la mantequilla y cambie levemente de color.

3 Destapar el caldo; agregar una taza al arroz. Cocinar, removiendo, a fuego moderado hasta que se absorba el líquido.

4 Continuar añadiendo el caldo, poco a poco, removiendo constantemente y dejando que el arroz absorba el líquido entre taza y taza. El tiempo de cocción total debería ser de unos 35 minutos o hasta que el arroz esté hecho.

5 Retirar la cazuela del fuego; añadir la mantequilla restante, el queso y el perejil. Servir inmediatamente.

PARA 4 PERSONAS

por ración 22,1 g de grasa; 673 kcal





sugerencias

• El arroz arborio, a la venta en muchos supermercados, es un arroz corto y grues capaz de absorber varias veces su peso en líquido. Puede sustituirse por arroz de Calasparra, por ejemplo.

• Se puede utilizar aceite de oliva en luga de mantequilla, o mitad y mitad.

• La mezcla del caldo se mantiene muy caliente mientras se hace el *risotto*, ya qu las adiciones frecuentes de líquido frío alargan el tiempo de cocción y reblandecen el arroz.

• Compre queso parmesano de calidad y rállelo en casa.

• No prepare el *risotto* con antelación: se quedará pastoso e incomible.



El arroz debe quedar bien impregnado de mantequilla.



Agregar el caldo caliente al arroz.



Las siguientes variantes pueden prepararse prácticamente de la misma manera que el *risotto* al limón. Basta con suprimir la ralladura y el zumo de limón de la receta y añadir los ingredientes que sugerimos.

risotto a la milanesa

Este risotto *se suele servir con ossobuco (página 52).*

Rehogar 50 g de jamón serrano cortado en taquitos y $^1/_2$ cucharadita de hebras de azafrán picadas junto con la cebolla en el paso 2. Suprimir el perejil.

por ración 23,8 g de grasa; 698 kcal

risotto de setas

En una cazuela mediana rehogar 200 g de setas de cardo cortadas en láminas gruesas y 200 g de champiñones en 20 g de mantequilla, sin tapar, a fuego lento hasta que se ablanden. Incorporarlas al *risotto* junto con el queso y el perejil.

por ración 27 g de grasa; 733 kcal

risotto de guisantes y panceta

Rehogar 80 g de panceta picadita junto con la cebolla en el paso 2. Incorporar poco a poco 60 g de guisantes descongelados al *risotto* casi acabado junto con la última taza de caldo.

por ración 25 g de grasa; 720 kcal

risotto de espárragos

Cocer en agua, al vapor o en el microondas 500 g de espárragos frescos. cortados en trozos. hasta que estén tiernos. Incorporarlos cuidadosamente al *risotto* junto con el queso. Suprimir el perejil.

por ración 22,3 g de grasa; 694 kcal

pescado estilo cajún con salsa de maíz y tomate

TIEMPO: 10 MINUTOS PREPARACIÓN • 10 MINUTOS COCCIÓN

La cocina cajún, originaria de Luisiana, es una mezcla de los estilos francés, africano e indígena americano; aporta un toque peculiar al pescado, el marisco y las verduras que se encuentran en esa región pantanosa y sofocante de Estados Unidos.


Rebozar el pescdo en la mezcla de especias.


Retirar las hojas y la seda del maíz.


Desgranar las mazorcas.


Quitar las semillas a los tomates.

3 cucharaditas de sal de cebolla
3 cucharaditas de pimentón picante
3 cucharaditas de pimienta negra recién molida
3 cucharaditas de orégano molido
12 filetes de pescado blanco sin espinas (1 kg)

SALSA DE MAÍZ Y TOMATE
2 mazorcas de maíz (800 g)
1 cebolla morada pequeña (100 g) muy picadita
5 tomates pera medianos (375 g) sin semillas y bien picaditos
1 cucharada de hojas de cilantro frescas muy picaditas
2 cucharadas de zumo de lima fresco
1 cucharada de aceite de oliva

1 Mezclar la sal de cebolla, el pimentón, la pimienta y el orégano en una bandeja o un cuenco mediano; rebozar los filetes, de uno en uno y por ambos lados, en esta mezcla de especias.

2 Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande; freír el pescado, en tandas, unos 2 minutos por cada lado o hasta que esté hecho al gusto y la cobertura se tueste. Repetir con el pescado y aceite restantes. Servir el pescado con la salsa.

salsa de maíz y tomate Retirar las hojas y la seda del maíz; separar los granos de las mazorcas. Cocer el maíz en agua, al vapor o en el microondas hasta que esté tierno. Cuando el maíz se haya enfriado, mezclarlo con los ingredientes restantes en un cuenco.

PARA 4 PERSONAS

por ración 19,1 g de grasa; 482 kcal



sugerencias

- Hemos preparado nuestra propia mezcla de especias cajún, pero se puede adquirir una ya preparada en la sección de especias del supermercado.
- Elija un pescado relativamente seco (como atún, cazón o emperador) para que no pierda la cobertura de especias al entrar en contacto con el calor.
- Es más fácil desgranar las mazorcas antes de cocerlas. Introduzca un cuchillo afilado entre los granos y deslícelo suavemente a lo largo de la mazorca. Continúe, girando la mazorca, hasta haber separado todos los granos.



verduras al horno

patatas asadas

TIEMPO: 15 MINUTOS PREPARACIÓN
(MÁS TIEMPO DE ENFRIADO)
55 MINUTOS COCCIÓN

1 kg de patatas peladas y cortadas por la mitad
2 cucharadas de aceite de oliva

1. Cocer en agua, al vapor o en el microondas las patatas hasta que empiecen a estar tiernas; escurrir.
2. Precalentar el horno a 220-230 °C.
3. Cuando las patatas estén lo bastante frías para manejarlas, rascar la superficie con un tenedor.
4. Poner las patatas, con el lado cortado hacia abajo, en una bandeja de horno engrasada. Con una brocha, untar las patatas de aceite. Asarlas en el horno, sin taparlas, 50 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

PARA 4 PERSONAS

por ración 9,7 g de grasa; 240 kcal



Las patatas se pueden cocer en el microondas.



Rayar la superficie con un tenedor.

patatas asadas al romero

TIEMPO: 10 MINUTOS PREPARACIÓN
50 MINUTOS COCCIÓN

1 manojito de romero fresco
aceite de cocina en *spray*
1 kg de patatas peladas y cortadas en cuatro
2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo machacados

1. Calentar el horno a 220-230 °C.
2. Extender el romero sobre la bandeja del horno y rociar con el aceite.
3. Mezclar el resto de los ingredientes en un cuenco grande, removiendo bien para que las patatas se recubran de aceite.
4. Disponer las patatas sobre el romero; asarlas en el horno, sin taparlas, durante 50 minutos o hasta que estén doradas y tiernas, dándoles la vuelta una vez a media cocción.

PARA 4 PERSONAS

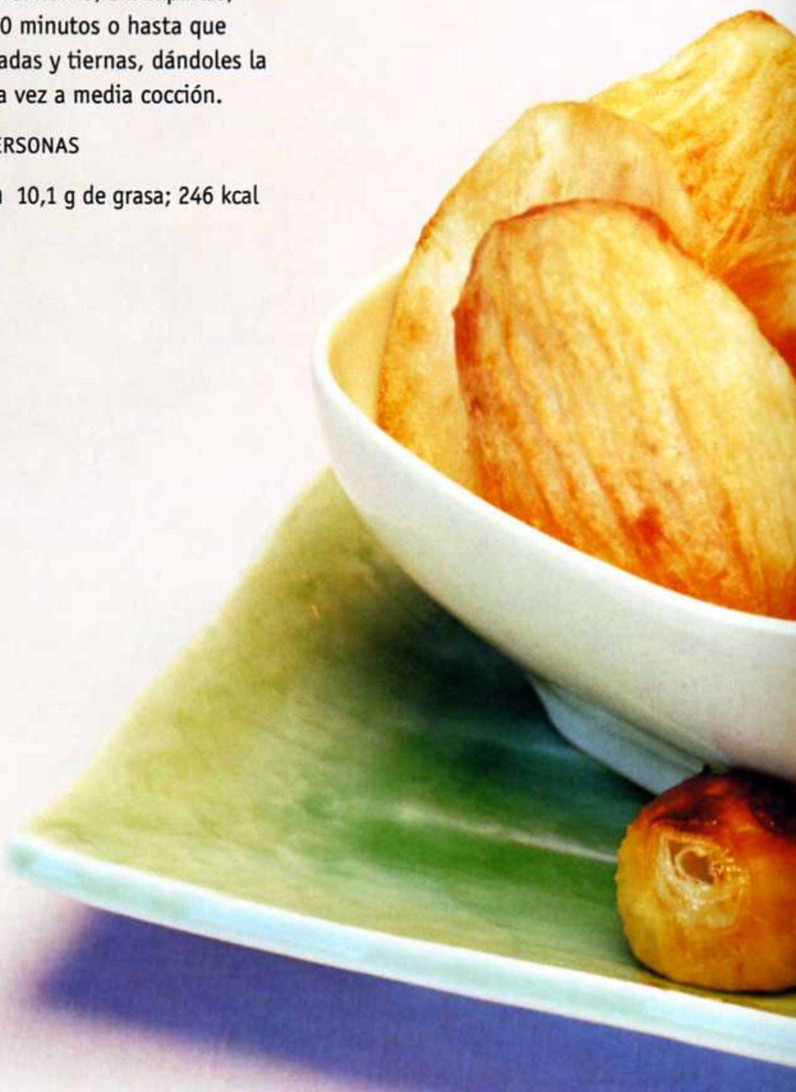
por ración 10,1 g de grasa; 246 kcal



Poner las patatas sobre un lecho de romero.

sugerencias Para no ensuciar un cuenco, meta las patatas en una bolsa que contenga el aceite de oliva y el ajo, y agite hasta que estén bien recubiertas. Eche los restos de aceite y ajo sobre las patatas una vez dispuestas en la bandeja.

El romero puede congelarse en bolsas de plástico herméticas; no hay necesidad de descongelarlo previamente para hacer esta receta.





Recortar las raíces de las cebollitas y las chalotas.



Incorporar las berenjenas y los tomates a la fuente.

verduritas asadas

TIEMPO: 15 MINUTOS PREPARACIÓN • 40 MINUTOS COCCIÓN

Las chalotas son pequeñas cebollas marrones de sabor suave. Las cebollitas son también pequeñas y marrones, y son las que se usan para encurtir. Ambas variedades son excelentes asadas a fuego lento, tanto solas como acompañadas de otras verduritas.

500 g de cebollitas
250 g de chalotas
2 cucharadas de aceite de oliva
1 kg de patatitas nuevas con piel
6 berenjenas pequeñas (360 g) cortadas por la mitad a lo largo
250 g de tomates cherry

1 Cortar las raíces y extraer el corazón de las cebollitas y las chalotas, desechando ambas partes.

2 Precalentar el horno a 220-230 °C.

3 Calentar el aceite en una fuente para horno grande que se pueda poner directamente al fuego; hacer las cebollas, las chalotas y las patatas, removiendo, hasta que las verduras estén bien doradas.

4 Asar las verduras en el horno, sin taparlas, durante 20 minutos o hasta que las patatas estén casi tiernas. Añadir las berenjenas y los tomates a la fuente; asar, sin tapar, otros 10 minutos o hasta que la berenjena esté dorada y tierna.

PARA 4 PERSONAS

por ración 10,2 g de grasa; 303 kcal

sugerencias Las patatas nuevas no son una variedad, sino las primeras que se recolectan. Tienen una piel clara y fina que se quita con facilidad. Dan excelentes resultados hechas al vapor además de asadas, y pueden consumirse calientes o frías en ensalada.



fruta

conviene saber que…

Cuando una receta tenga como ingrediente ralladura de limón, no dude en experimentar con distintas variedades de cítricos: naranja, limón, lima, mandarina o incluso la combinación de varias. Al rallar un cítrico, procure no rallar la amarga capa de piel blanca que lo envuelve.

Tres variedades de manzana que resisten bien el horneado son la granny smith, la reineta y la golden.

Los púdines y tartas que contienen mucha fruta o azúcar pueden pegarse al molde en que se hornean. Forre la base del molde con papel de hornear para evitar que esto ocurra.

bizcocho mágico

TIEMPO: 15 MINUTOS PREPARACIÓN • 45 MINUTOS COCCIÓN

Este postre es facilísimo: todos los ingredientes se mezclan en un solo cuenco.



Batir los huevos.



Agregar la harina sin dejar de batir.



Rallar la piel del limón.



Verter la mezcla en el molde.

4 huevos
75 g de harina
220 g de azúcar extrafino
90 g de coco rallado
125 ml de mantequilla fundida
300 g de nata para montar
180 ml de leche
1 cucharada de ralladura de limón
60 ml de zumo de limón

1 Precalentar el horno a 180-190 °C. Untar de mantequilla un molde para bizcocho cuadrado y hondo de 19 cm.

2 Batir los huevos en un recipiente grande; agregar la harina poco a poco sin dejar de batir y luego el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Verter la masa en el molde.

3 Hornear, sin tapar, durante 45 minutos o hasta que el bizcocho esté hecho y haya tomado color. Si se va a servir templado, dejarlo reposar en el molde durante 20 minutos antes de cortarlo; si se va a servir frío, dejarlo enfriar en el molde a temperatura ambiente o refrigerar, tapado, hasta el momento de servir. Cortar el bizcocho en seis porciones y desmoldarlo con una espátula. Espolvorear con azúcar glas y un poquito de ralladura de limón, y acompañar con la fruta que se desee.

PARA 6 PERSONAS

por ración 49,8 g de grasa; 675 kcal

sugerencias

- Este bizcocho se conserva tapado en el frigorífico durante tres días.
- Este postre se llama «mágico» porque, pese a que se vierte una masa líquida en el molde, el horneado produce como resultado un «bizcocho» de tres capas. La capa inferior parece tarta debido a que la harina y la mantequilla descienden al fondo; la capa central es una especie de relleno cremoso; y la capa superior queda ligeramente dorada y crujiente ya que el coco, el ingrediente más ligero, flota en la masa durante el horneado.



tarta de manzana

TIEMPO: 25 MINUTOS PREPARACIÓN • 1 HORA COCCIÓN

185 g de mantequilla troceada
2 cucharaditas de ralladura de naranja
150 g de azúcar extrafino
3 huevos
150 g de harina leudante
75 g de harina
80 ml de leche
2 manzanas medianas (300 g)
90 g de mermelada templada

1 Untar de mantequilla un molde redondo y hondo de 22 cm de diámetro; cubrir la base con papel de hornear. Precalentar el horno a 180-190 °C.

2 Pasar por la batidora la mantequilla, la ralladura de naranja y el azúcar hasta lograr una consistencia ligera. Agregar los huevos, de uno en uno, y batir hasta mezclarlo todo bien.

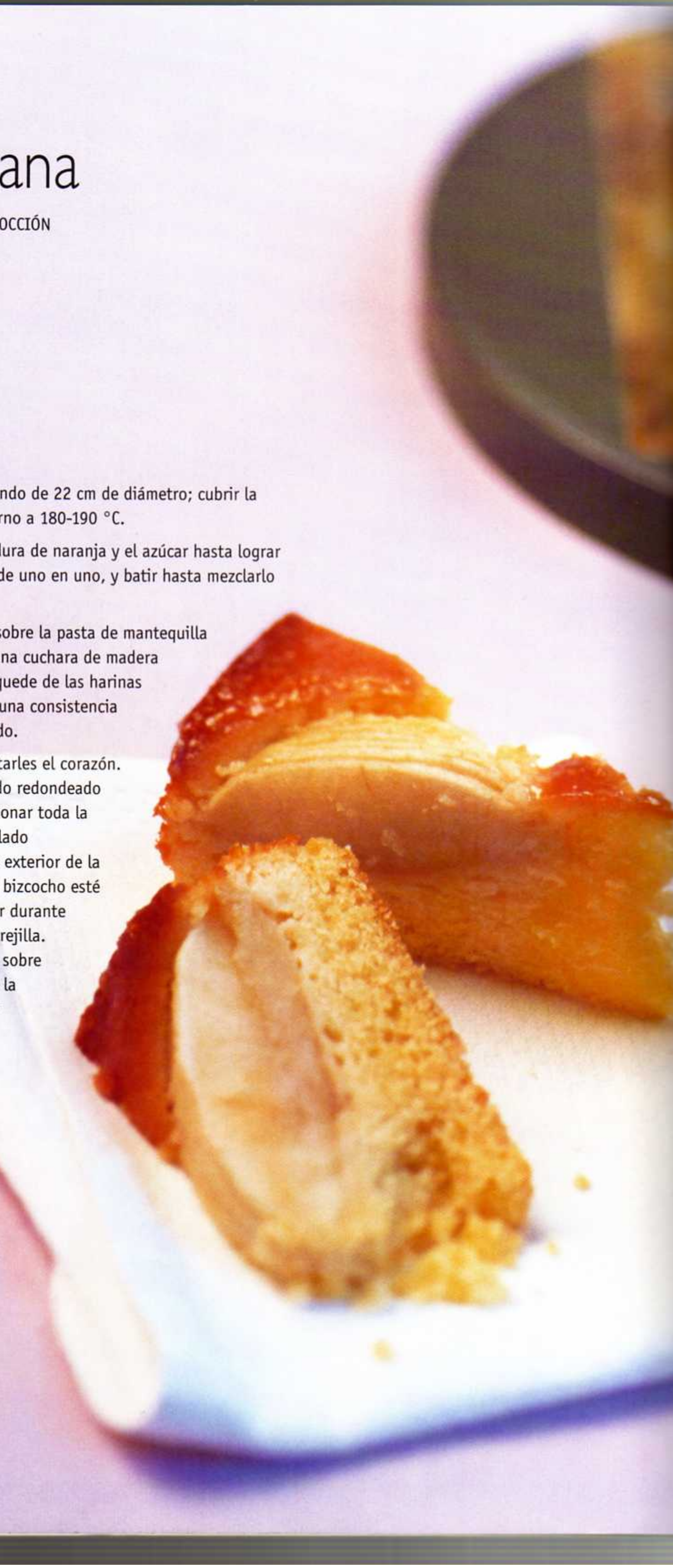
3 Añadir la mitad de las harinas tamizándolas sobre la pasta de mantequilla y agregar la mitad de la leche; remover con una cuchara de madera sólo hasta que se mezcle. Incorporar lo que quede de las harinas tamizadas y el resto de la leche hasta lograr una consistencia suave. Extender la masa en el molde preparado.

4 Pelar las manzanas, cortarlas en cuatro y quitarles el corazón. Practicar varios cortes muy seguidos en el lado redondeado de cada cuarto de manzana, sin llegar a seccionar toda la pieza. Colocar los trozos de manzana, con el lado redondeado hacia arriba, alrededor del borde exterior de la tarta. Hornear durante 1 hora o hasta que el bizcocho esté bien hecho y la manzana tierna. Dejar reposar durante 5 minutos antes de darle la vuelta sobre una rejilla. Retirar el papel y colocar la tarta boca arriba sobre otra rejilla. Aplicar mermelada por encima de la tarta caliente con una brocha; dejarla enfriar antes de cortarla.

PARA 8 PERSONAS

por ración 21,6 g de grasa; 413 kcal

presentación y acompañamiento Esta tarta es deliciosa servida como postre caliente con nata, natillas o helado.



sugerencias

- Caliente la mermelada en un cuenco en el microondas 30 segundos y pásela por un colador a fin de eliminar los trozos de piel grandes.
- Al preparar tartas, galletas, etc., bata siempre los extractos y las ralladuras de fruta junto con la mantequilla: los sabores serán más intensos en el producto final.
- Con el azúcar extrafino se logra una textura más fina, pero se puede sustituir por azúcar normal.
- La mantequilla es la mejor opción, pero puede reemplazarla por margarina si lo prefiere.
- Hemos utilizado manzanas granny smith, pero la golden y la reineta son igualmente sabrosas. Son variedades que resisten bien el horneado.





Cubrir la base del molde con papel de hornear.



Batir la mantequilla, la ralladura y el azúcar.



Tamizar las harinas sobre la pasta de mantequilla.



sugerencias

- Recomendamos utilizar un molde de aluminio para esta receta.
- Las tartas y pasteles que contengan mucha fruta y azúcar pueden pegarse al molde en el que se cocinan; para evitarlo, forre la base del molde con papel de hornear.
- La tarta se conservará hasta 1 semana si se guarda en un recipiente hermético; refrigérela si el clima es húmedo. La salsa se conservará durante 2 meses guardada en el frigorífico en un tarro de cristal con una tapadera hermética. La salsa refrigerada se dividirá en varias capas, pero volverá a unirse al calentarla.

tarta de dátiles con salsa de caramelo

TIEMPO: 15 MINUTOS PREPARACIÓN (MÁS TIEMPO DE REPOSO)
55 MINUTOS COCCIÓN

250 g de dátiles secos sin hueso
310 ml de agua hirviendo
1 cucharadita de bicarbonato
aceite de cocina en *spray*
150 g de azúcar moreno
60 g de mantequilla
2 huevos
150 g de harina leudante

SALSA DE CARAMELO
200 g de azúcar moreno
100 g de mantequilla troceada
300 ml de nata

1 Ajustar las bandejas del horno de manera que un molde para tarta profundo de 20 cm de diámetro quepa cómodamente en la bandeja superior lo más cerca posible del centro del horno. Precalentar el horno a 180-190 °C.

2 Echar los dátiles, el agua y el bicarbonato en el recipiente del accesorio picador del robot de cocina; tapar y dejar reposar 5 minutos.

3 Rociar con aceite la base y los laterales del molde; cubrir la base con un círculo de papel de hornear.

4 Añadir el azúcar moreno y la mantequilla a los dátiles; procesar unos 5 segundos o hasta que los dátiles estén bien picados.

5 Agregar los huevos y luego la harina; procesar durante 5 o 10 segundos más hasta que todos los ingredientes se mezclen bien. Con ayuda de una espátula, incorporar a la masa los restos de harina que no se hayan mezclado; procesar de nuevo para terminar de integrar los ingredientes.

6 Verter la mezcla en el molde. Hornear, sin tapar, durante 55 minutos. Para comprobar si la tarta está hecha, presionar suavemente la parte superior con dos dedos; debería estar firme y haberse separado ligeramente del lateral del molde. Clavar un pincho en el centro de la tarta hasta llegar a la base; al sacarlo, el pincho debería estar cubierto de grasa pero no de masa líquida. Si necesita más tiempo de cocción, volver a meterla en el horno 5 minutos. Una vez horneada y fuera del horno, dejarla reposar en el molde 5 minutos más.

7 Colocar una rejilla para enfriar sobre el molde y, sujetando tanto el molde como la rejilla, dar la vuelva a la tarta. Retirar el molde y luego el papel de hornear. Colocar una segunda rejilla encima de la tarta y ponerla del derecho sujetando firmemente las dos rejillas, con cuidado de no aplastarla. Servir la tarta caliente, cortada en triángulos, con la salsa de caramelo templada.

salsa de caramelo Calentar a fuego fuerte el azúcar y la mantequilla en un cazo; remover con una cuchara de madera e incorporar la nata. Una vez fundida la mantequilla, llevar la salsa a ebullición (para evitar que se queme, reducir un poco el fuego o apartar el cazo del calor un momento). Remover la salsa constantemente hasta que esté suave; servirla antes de que se enfríe.

PARA 8 PERSONAS

por ración 31,7 g de grasa; 605 kcal

presentación y acompañamiento Esta tarta combina a la perfección con helado de vainilla, nata montada y cualquier clase de frutas del bosque.



Agregar a los dátiles el bicarbonato y el agua.



Echar el azúcar moreno y la mantequilla en el accesorio picador.



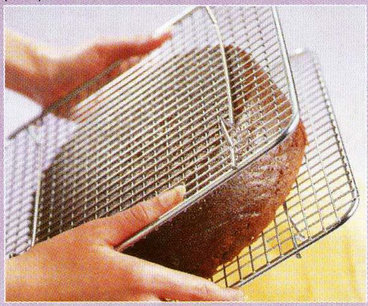
Verter la masa de la tarta en el molde.

bizcocho de moca con salsa de frambuesa

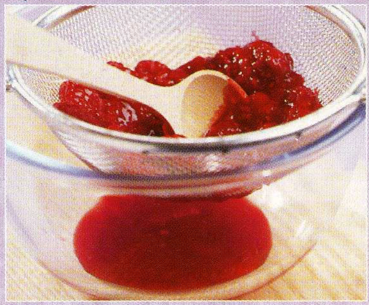
TIEMPO: 20 MINUTOS PREPARACIÓN
1 HORA 50 MINUTOS COCCIÓN (MÁS TIEMPO DE ENFRIADO)



Verter la masa en el molde preparado.



Dar la vuelta al pastel entre dos rejillas.



Aplastar las frambuesas en un colador.

250 g de mantequilla
1 cucharada de café instantáneo
375 ml de agua caliente
440 g de azúcar extrafino
200 g de chocolate negro troceado
225 g de harina leudante
150 g de harina
25 g de cacao en polvo
2 huevos
2 cucharaditas de extracto de vainilla
150 g de frambuesas frescas o congeladas
2 cucharadas más de cacao en polvo

1 Precalentar el horno a 150 °C. Untar de mantequilla un molde redondo de 22 cm de diámetro; cubrir la base y el lateral con papel de hornear.

2 Fundir la mantequilla en un cazo; disolver el café en el agua caliente y luego agregarlo al cazo junto con el azúcar y el chocolate. Remover la pasta de chocolate a fuego lento, sin dejar que hierva, hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar la mezcla a un cuenco grande; dejarla enfriar hasta que esté templada.

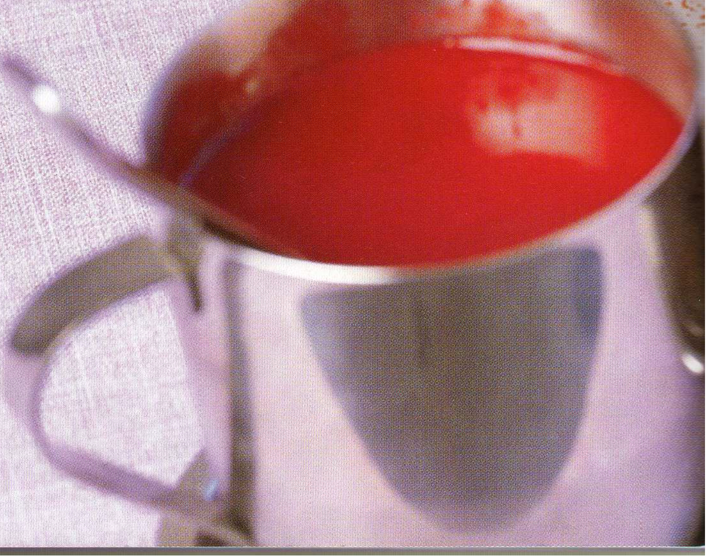
3 Batir la pasta de chocolate a velocidad baja con una batidora eléctrica; sin apagar el motor, añadir en tres tandas los ingredientes secos (previamente pasados por el tamiz). Incorporar los huevos, de uno en uno, y luego el extracto de vainilla. Verter la masa en el molde previamente preparado; hornear, sin tapar, durante una hora y tres cuartos. Dejar reposar el bizcocho 15 minutos; darle la vuelta sobre una rejilla y dejarlo enfriar.

4 Mientras tanto, aplastar las frambuesas contra un colador para exprimir su jugo; desechar las semillas.

5 Espolvorear el pastel con las 2 cucharadas de cacao en polvo; servir con la salsa de frambuesa y nata montada, si se desea.

PARA 8 PERSONAS

por ración 35,5 g de grasa; 789 kcal



sugerencias

- Este bizcocho es frágil y no conviene voltearlo con las manos, sino con ayuda de dos rejillas. Hay que tener mucho cuidado para no aplastar el bizcocho al voltearlo entre las dos rejillas.
- El bizcocho está hecho cuando: se separa ligeramente de los laterales del molde; está firme al tocar la parte superior con los dedos; clavamos un palillo o un cuchillo en el centro hasta la base y sale limpio.
- Una vez frío el bizcocho, puede guardarse en un recipiente hermético hasta 5 días. Si el clima es húmedo o lluvioso, meta el recipiente en el frigorífico.

